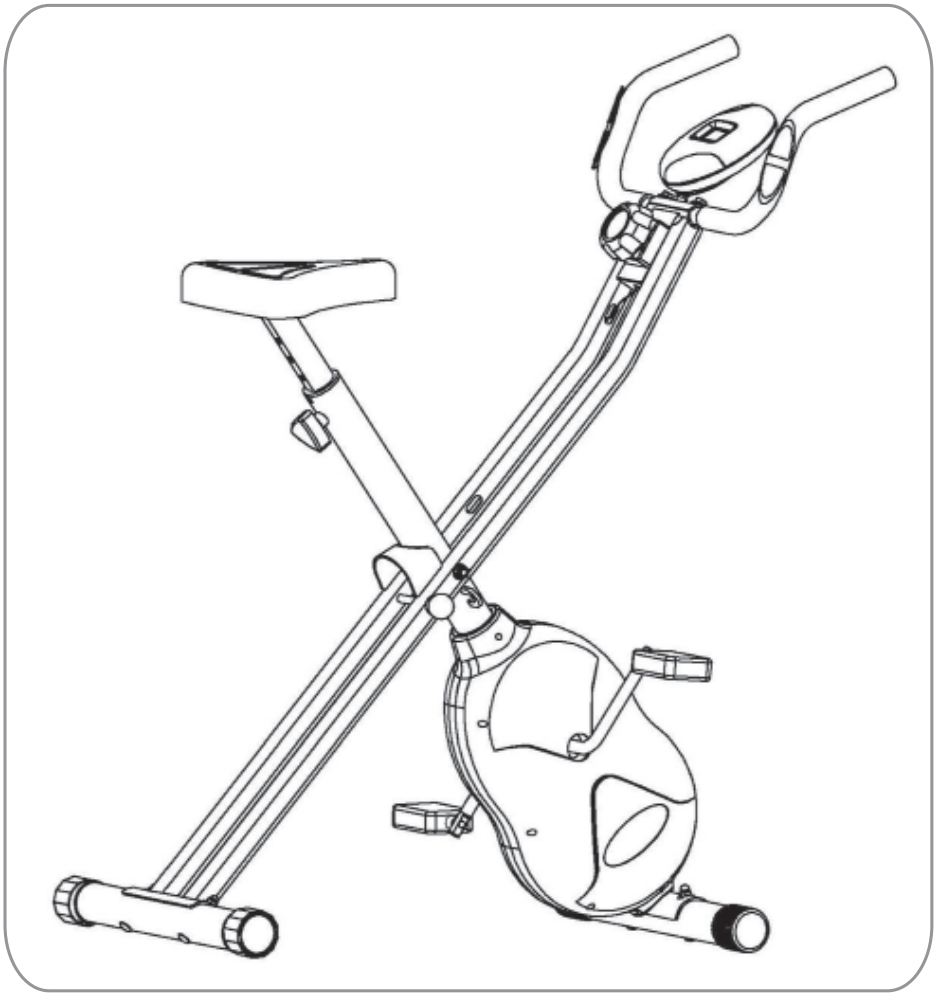


Gebrauchsanleitung
ab Seite 3

Instruction manual
starting on page 15

Mode d'emploi
à partir de la page 27

Handleiding
vanaf pagina 39

DE

GB

FR

NL

Z 04987_V0

Inhalt

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung 4
Sicherheitshinweise 4
- Bestimmungsgemäßer Gebrauch 4
- Verletzungsgefahren 4
- Für Ihre Gesundheit 5
- Der richtige Umgang mit Batterien 5
- Der richtig Umgang mit dem Gerät 5
- Gewährleistungsbestimmungen 6

Geräteübersicht & Lieferumfang 6
- Funktionen des Computers 7

Vor dem ersten Gebrauch 7
- Lieferumfang auspacken 7
- Gerät zusammenbauen 7
- Batterie in den Trainingscomputer einlegen 9

Benutzung 9
Reinigung und Aufbewahrung 9
Technische Daten 10
Entsorgung 10
Explosionszeichnung 11
- Teileliste 12

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für dieses Trainingsgerät entschieden haben. Ab sofort können Sie zu Hause trainieren, wann immer Sie es wollen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie den Kundenservice über unsere Webseite:

www.service-shopping.de

Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist diese Anleitung mit auszuhändigen. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden!

Im Rahmen ständiger Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Gerät, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung

Alle Sicherheitshinweise sind mit diesem Symbol gekennzeichnet. Lesen Sie diese aufmerksam durch und halten Sie sich an die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.

Tipps und Empfehlungen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

Sicherheitshinweise

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- ❒ Dieses Gerät ist zum Fitness- und Konditionstraining bestimmt. Es ist ausschließlich für eine Benutzung im Sitzen geeignet.
- ❒ Mit dem Trainingsgerät darf jeweils nur eine Person trainieren.
- ❒ Das Gerät ist bis **maximal 100 kg** belastbar.
- ❒ Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- ❒ Das Gerät ist für eine Benutzung im Freien und in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (z. B. Badezimmern) **nicht** geeignet.
- ❒ Dieses Gerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet.
- ❒ Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- ❒ Das Trainingsgerät ist **kein** Spielzeug. Kinder und Tiere sind vom Gerät fernzuhalten.
- ❒ Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- ❒ Nutzen Sie das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.

Verletzungsgefahren

- ❒ Halten Sie Kinder und Tiere vom Gerät und Verpackungsmaterial fern. Es besteht Verletzungs- und Erstickungsgefahr!
- ❒ Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien und Gerät für Kinder und Tiere unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- ❒ Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, vermeiden Sie den Kontakt von Haut, Augen und Schleimhäuten mit der Batteriesäure. Bei Kontakt mit Batteriesäure spülen Sie die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- ❒ Stellen Sie sich niemals auf das Gerät!

Für Ihre Gesundheit

- ❒ Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, fragen Sie in jedem Fall vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- ❒ Schwangere sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- ❒ **ACHTUNG**: Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- ❒ Trainieren Sie nie mit vollem Magen. Nehmen Sie etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich.
- ❒ Trainieren Sie nicht, wenn Sie bereits müde und erschöpft sind.
- ❒ Denken Sie immer daran, dass Ihr Körper bei einer sportlichen Betätigung viel Flüssigkeit braucht. Sie sollten diesem Bedürfnis auch nachkommen.
- ❒ Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

Der richtige Umgang mit Batterien

- ❒ Prüfen Sie vor dem Einlegen der Batterien, ob die Kontakte im Gerät und an den Batterien sauber sind, und reinigen Sie sie gegebenenfalls.
- ❒ Verwenden Sie nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp (siehe Kapitel „Technische Daten“).
- ❒ Achten Sie beim Batterietausch auf die Polarität (+/–).
- ❒ Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät heraus, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Gerät länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- ❒ Nehmen Sie ausgelaufene Batterien sofort aus dem Gerät. Reinigen Sie die Kontakte, bevor Sie eine neue Batterie einlegen.
- ❒ Die Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, ins Feuer geworfen, in Flüssigkeiten getaucht oder kurzgeschlossen werden.

Der richtig Umgang mit dem Gerät

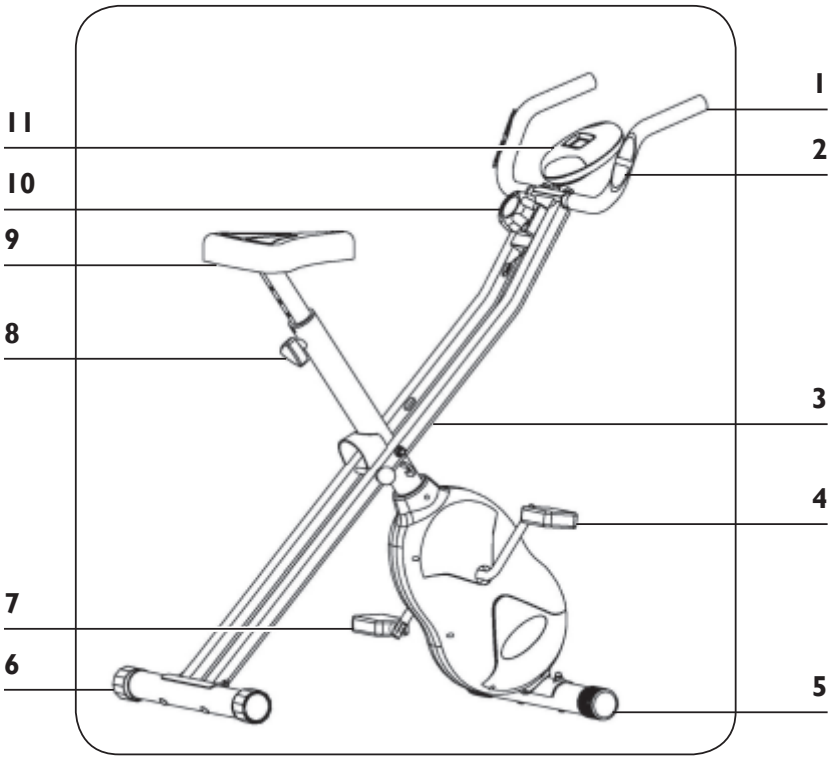
- ❒ Lesen Sie vor dem Zusammenbau des Gerätes die Aufbauanleitung sorgfältig durch. Die Reihenfolge der beschriebenen Arbeitsschritte ist genau einzuhalten.
- ❒ Überprüfen Sie im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, etc.). Bei Defekten darf das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- ❒ Sollte das Gerät defekt oder beschädigt sein, versuchen Sie nicht, das Gerät eigenhändig zu reparieren. Kontaktieren Sie in Schadensfällen den Kundenservice.
- ❒ Stellen Sie das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Untergrund. Vergewissern Sie sich vor jeder Inbetriebnahme, dass ausreichend Freiraum um das Gerät besteht, so dass Sie beim Training nicht gegen Wände, Möbel, etc. stoßen können.

- ❒ Achten Sie darauf, dass das Gerät gerade steht. Sie können die Standfestigkeit mithilfe der Schutzkappen am hinteren Standfuß leicht variieren.
- ❒ Tragen Sie bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe.
- ❒ Schützen Sie den Boden, Teppich etc. mit einer Matte o.Ä. bevor Sie die Teile aus dem Karton entnehmen und auch während des Aufbaus und Trainings.
- ❒ Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, Feuchtigkeit oder direkter Sonneneinstrahlung aus.
- ❒ Lagern Sie das Gerät nach jedem Gebrauch so, dass Kinder es nicht benutzen können.

Gewährleistungsbestimmungen

Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Geräteübersicht & Lieferumfang



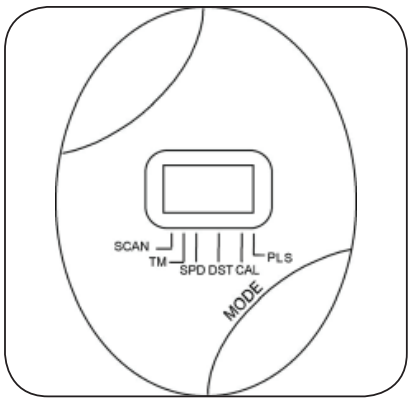
1 Handgriff
2 Pulsmesser
3 Fahrradrahmen
4 rechtes Pedal
5 vorderer Standfuß
6 hinterer Standfuß
7 linkes Pedal
8 Einstellknopf (Sattelhöhe)
9 Sattel
10 Einstellknopf (Drehwiderstand)
11 Trainingscomputer

Nicht abgebildet:

- Werkzeug & Befestigungsmaterial
- 2 x 1,5 V-Batterie, Typ AA

Funktionen des Computers

- Durch Drehen der Pedale oder Drücken der MODE Taste wird der Trainingscomputer eingeschaltet. In der linken Ecke des Displays blinkt dann **SCAN** und die folgenden Daten werden nacheinander angezeigt:



TM Trainingszeit in Minuten und Sekunden
SPD Geschwindigkeit in km/h
DST die gefahrene Strecke in km
CAL die ca. verbrauchten Kalorien
PLS Puls während des Trainings (Hinweis: Die Pulsmessung funktioniert nur, wenn Sie beide Hände auf die Pulsmesser am Handgriff legen.)
MODE Menütaste zum Einstellen der gewünschten Anzeige

- Um eine Anzeige dauerhaft auszuwählen, drücken Sie die **MODE** Taste.
- Drücken Sie mehrmals die **MODE** Taste, um zwischen den Anzeigen zu wechseln.
- Wenn Sie die **MODE** Taste einige Sekunden lang gedrückt halten, werden alle Daten auf Null zurückgesetzt.
- Wenn ca. 4 Minuten lang keine Aktion erfolgt, schaltet sich der Computer automatisch aus.

Vor dem ersten Gebrauch

Bevor Sie das Gerät benutzen können, müssen Sie:

- den Lieferumfang auspacken,
- das Gerät zusammenbauen,
- die mitgelieferten Batterien in den Trainingscomputer einlegen.

Lieferumfang auspacken

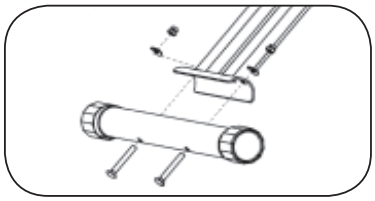
ACHTUNG!

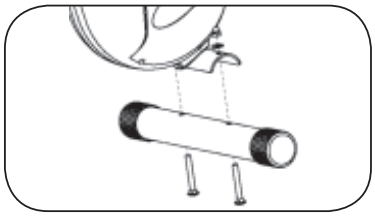
❒ Halten Sie Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!

- Packen Sie alle Teile aus und überprüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit (siehe Kapitel „Lieferumfang“) und Transportschäden. Falls die Bestandteile Schäden aufweisen sollten, verwenden Sie diese nicht (!), sondern kontaktieren Sie den Kundenservice.

Gerät zusammenbauen

1. Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und legen Sie sie vorsichtig auf einen ebenen Boden. Legen Sie bitte vorsichtshalber eine Schutzfolie unter, um evtl. Beschädigungen an empfindlichen Oberflächen zu vermeiden. Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien aus Ihrem Arbeitsbereich. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn Sie alle Teile auf Vollständigkeit und Transportschäden untersucht haben und Sie mit der Montage fertig sind. Folgen Sie dieser Anleitung Schritt für Schritt, um Fehler beim Aufbau und der Anwendung zu vermeiden:



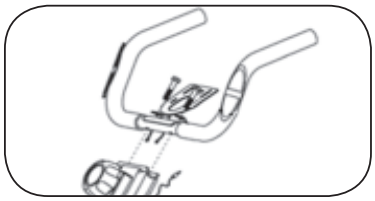


2. Schrauben Sie die Standfüße an die Unterseite des Fahrradrahmens. Verwenden Sie dazu die entsprechenden Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern. Der Standfuß mit den 12-kantigen Schutzkappen gehört nach hinten (unter den Sitz), der Standfuß mit den geriffelten Schutzkappen gehört nach vorne (unter den Handgriff).

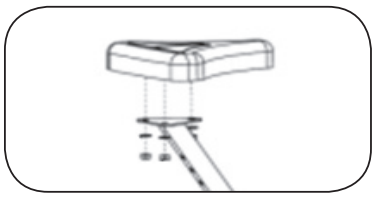
   Achten Sie auf die richtige Position der Standfüße! Die Hutmuttern dürfen nicht von unten angebracht werden, da das Gerät sonst nicht fest auf dem Boden stehen kann.

   Achten Sie bei der Montage des vorderen Standfußes darauf, dass die Transportrollen nach vorne zeigen müssen.

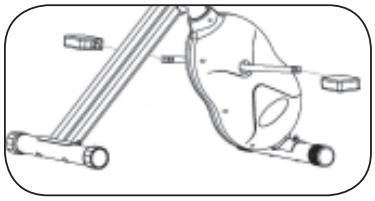
   Hinweis: Die Schutzkappen am hinteren Standfuß lassen sich drehen, sodass Sie das Gerät in eine standfeste Position bringen können.



3. Schrauben Sie den Handgriff an den Fahrradrahmen. Verwenden Sie hierzu die mitgelieferten Sechskantschrauben und Unterlegscheiben (M8, D8).



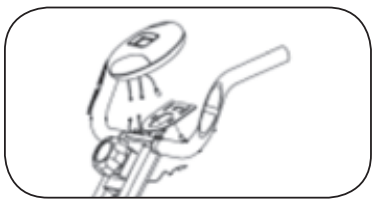
4. Setzen Sie den Sattel auf die Sattelhalterung und schrauben Sie ihn mithilfe der entsprechenden Schrauben und Unterlegscheiben fest. Achten Sie dabei darauf, dass es sich um selbstsichernde Muttern handelt. Sie können nur mithilfe von Werkzeug fest- bzw. wieder abgedreht werden.



5. Drehen Sie die Pedale mithilfe des mitgelieferten Werkzeugs an den Pedalhalterungen fest. Achten Sie dabei darauf, dass die Markierungen **L** (links) und **R** (rechts) auf den Pedalen und Halterungen übereinstimmen.

   Das rechte Pedal (Rechtsgewinde) wird im Uhrzeigersinn festgedreht.

   Das linke Pedal (Linksgewinde) wird entgegengesetzt des Uhrzeigersinns festgedreht.



6. Befestigen Sie den Trainingscomputer am Handgriff, indem Sie ihn auf die Computerhalterung schieben und mit den entsprechenden Schrauben und Unterlegscheiben festschrauben.
7. Verbinden Sie die Kabel am Trainingscomputer mit den Kabeln am Fahrradrahmen miteinander. Damit werden der Computersensor sowie die Pulsmesser mit dem Tretwerk verbunden.
8. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile gut am Gerät befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen!

Batterie in den Trainingscomputer einlegen

1. Ziehen Sie den Computer vorsichtig aus der Halterung heraus.
2. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel indem Sie den Riegel leicht herunterdrücken und das Batteriefach aufklappen.
3. Legen Sie die mitgelieferten Batterien in das Batteriefach ein. Achten Sie dabei auf die richtige Polarität (+/–).
4. Schließen Sie das Batteriefach wieder. Achten Sie dabei darauf, dass die Rastnasen in den dafür vorgesehenen Aussparungen sitzen. Der Batteriefachdeckel muss hörbar einrasten.
5. Setzen Sie den Computer wieder in die Halterung ein.

Sollte der Trainingscomuputer nicht mehr funktionieren, muss die Batterie ausgewechselt werden.

Benutzung

Beginnen Sie das Training nach einer Aufwärmphase langsam bei einem geringen Drehwiderstand und steigern Sie erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und von Ihnen noch beherrschbaren Leistungsstufe. Den Drehwiderstand können Sie in 8 Stufen mit dem Einstellknopf verändern:

- Widerstand erhöhen: Einstellknopf in Richtung **+** drehen
- Widerstand verringern: Einstellknopf in Richtung **-** drehen

1. Setzen Sie sich auf das Trainingsgerät und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale.
2. Sobald die Pedale bewegt werden, schaltet sich der Trainingscomputer ein. Stellen Sie die gewünschte Anzeige ein (siehe Kapitel „Geräteübersicht“, Abschnitt „Funktionen des Computers“) oder lassen Sie alle Anzeigen nacheinander durchlaufen.
3. Lassen Sie das Training mit einem geringen Tempo und Drehwiderstand ausklingen. Machen Sie zum Schluss einige Dehnübungen.

Zur besseren Lagerung lässt sich das Trainingsgerät zusammenklappen. Ziehen Sie das Trainingsgerät dazu am Sattel und am Handgriff nach oben. Nutzen Sie zudem den Sicherheitsstift, um Verletzungen und Beschädigungen zu vermeiden.

Zum einfacheren Umstellen verfügt das Trainingsgerät über Transportrollen am vorderen Standfuß. Kippen sie dafür das zusammengeklappte Trainingsgerät leicht nach vorne (in Richtung des Handgriffes) und ziehen oder schieben Sie es an den gewünschten Standort.

Reinigung und Aufbewahrung

ACHTUNG!

❒ Verwenden Sie zum Reinigen keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel. Diese können die Oberfläche beschädigen.

- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. mildem Reinigungsmittel. Trocknen Sie anschließend vollständig mit einem trockenen, weichen Tuch nach.
- Bewahren Sie das Gerät für Kinder und Tiere unzugänglich an einem sauberen, trockenen, frostfreien und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort auf.

Technische Daten

Artikelnummer:	Z 04987
Modellnummer:	KLJ-3.4
Modell Computer:	FY81167
Spannungsversorgung:	2x 1,5 V-Batterie, Typ AA
Max. Belastbarkeit:	100 kg

CE

Entsorgung

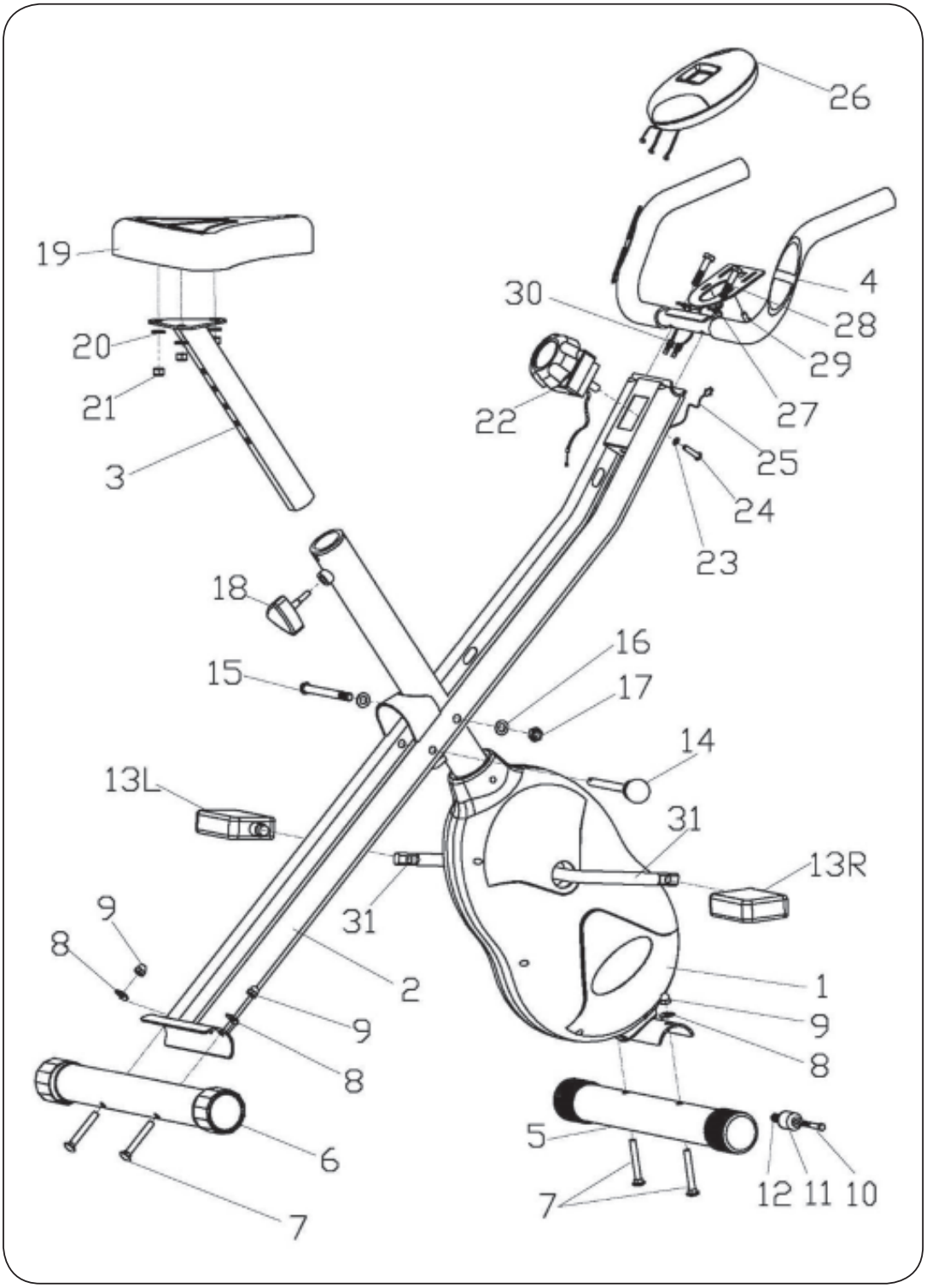
Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu.

Entsorgen Sie das Gerät umweltgerecht. Es gehört nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie es an einem Recyclinghof für elektrische und elektronische Altgeräte.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Gemeindeverwaltung.

Die Batterien sind vor der Entsorgung des Gerätes zu entnehmen und getrennt vom Gerät zu entsorgen. Im Sinne des Umweltschutzes dürfen Batterien und Akkus nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern müssen an entsprechenden Sammelstellen abgegeben werden. Beachten Sie außerdem die geltenden gesetzlichen Regelungen zur Batterieentsorgung.

Explosionszeichnung



Nicht abgebildet:
1 x Werkzeug

Teileliste

Teilenr.	Bezeichnung	Anzahl	Abmessungen
1	Tretwerkabdeckung	1	
2	Fahrradrahmen	1	
3	Sattelhalterung	1	
4	Handgriff	1	
5	vorderer Standfuß	1	
6	hinterer Standfuß	1	
7	Schloßschraube	4	M8x60
8	Unterlegscheibe, gebogen	4	Ø8x1,5
9	Mutter	4	M8
10	Sechskantschraube	2	M6x45
11	Transportrolle	2	
12	Nylonmutter, selbstsichernd	2	M6
13	Pedale	1L/1R	
14	Sicherheitsstift	1	
15	Sechskantschraube	1	M10x112
16	Unterlegscheibe	2	Ø10x2
17	Nylonmutter, selbstsichernd	1	M10
18	Einstellknopf Sattelhöhe	1	
19	Sattel	1	
20	Unterlegscheibe	3	
21	Nylonmutter, selbstsichernd	3	
22	Einstellknopf Drehwiderstand	1	
23	Unterlegscheibe	1	Ø5
24	Kreuzschlitzschraube	1	M5x25
25	Sensor Kabel	1	
26	Trainingscomputer	1	
27	Unterlegscheibe, gebogen	2	Ø8x1,5
28	Sechskantschraube	2	M8x40
29	kleine Kreuzschlitzschraube + Unterlegscheibe	je 2	

Kundenservice / Importeur:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Deutschland
Tel.: +49 38851 314650 *)
*) 0 – 30 Ct. / Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.
Alle Rechte vorbehalten.

Content

Meaning of the symbols in these instructions 15
Safety instructions 15
Proper use 15
Risks of injury 15
For your health 16
Proper handling of batteries 16
Handling the machine properly 16
Warranty conditions 17
Machine overview and scope of delivery 17
Functions of the workout computer 18
Before first use 18
Unpacking the product contents 18
Assembling the machine 18
Inserting the batteries in the workout computer 20
Use 20
Cleaning and storage 20
Technical data 21
Disposal 21
Exploded drawing 22
Parts list 23

Dear customer,

We are delighted that you have decided on this fitness machine. Now you can work out at home whenever you want. We hope you enjoy it!

If you have any questions, please contact customer service via our website:

www.service-shopping.de

Please carefully read through the operating instructions prior to using the machine for the first time and store these instructions in a safe place. These instructions are to accompany the machine when it is passed on to others. The manufacturer and importer assume no liability in the event the data in these instructions have not been observed!

As part of ongoing development, we reserve the right to alter the machine, packaging or enclosed documentation at any time.

Meaning of the symbols in these instructions

All safety notices are marked with this symbol. Please carefully read through and obey the safety notices in order to avoid injury to persons and damage to property.

Tips and recommendations are marked with this symbol.

Safety instructions

Proper use

- ❒ This machine is designed for enhancing your fitness and physical condition. The machine is only intended to be used while sitting.
- ❒ Only one person at a time may use the fitness machine.
- ❒ The machine has a carrying capacity of **no more than 100 kg** .
- ❒ The machine is exclusively intended to be used at home.
- ❒ The machine is **not** suitable for use outdoors and in rooms with high humidity (e.g. bathrooms).
- ❒ This machine is **not** suitable for therapeutic applications.
- ❒ This machine is not designed to be used by persons (including children) with impaired physical, sensory or mental abilities or those lacking experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or received instructions on how to use the machine from them. Children must be under supervision to ensure that they do not play with the machine.
- ❒ The fitness machine is **not** a toy. Children and animals must be kept away from the machine.
- ❒ The machine is intended for domestic, not commercial use.
- ❒ Only use the machine as described in these instructions. Any other use is deemed improper.

Risks of injury

- ❒ Keep children and animals away from the machine and packaging. There is a danger of injury and suffocation!
- ❒ Batteries can be life-threatening if swallowed. Therefore keep the batteries and machine out of the reach of children and animals. If a battery has been swallowed, you must seek immediate medical attention.
- ❒ If a battery has leaked, avoid contact between your skin, eyes and mucous membranes and the battery acid. In the event of contact with the battery acid, rinse the affected areas instantly with plenty of clean water and immediately consult a physician.
- ❒ Never stand on top of the machine!

For your health

- ❒ If you belong to a risk group with respect to your health, be absolutely sure to consult your physician prior to using the machine. If applicable, consult your workout plan with him/her.
- ❒ Pregnant persons are not allowed to use the machine or only after having consulted their physician.
- ❒ **ATTENTION**: Immediately stop your workout if you feel weak or dizzy. In the event of nausea, pain in the chest or limbs, heart palpation or other symptoms, please immediately contact a physician.
- ❒ Never workout on a full stomach. Do not eat at least one hour before and after your workout.
- ❒ Do not workout if you already tired and exhausted.
- ❒ Always remember that your body needs plenty of liquids when performing physical activity. You should definitely satisfy the body's need for liquids.
- ❒ We expressly point out that using the machine improperly or exercising too intensively could be hazardous to your health.

Proper handling of batteries

- ❒ Before inserting the batteries check whether the contacts in the machine and on the batteries are clean and if necessary, clean them.
- ❒ Only use the battery type specified in the technical data (see chapter "Technical data").
- ❒ When changing batteries ensure correct polarity (+/-).
- ❒ Remove the batteries from the machine if they are used up or if you are not using the machine for an extended period. This way, you can avoid damages attributed to a leak.
- ❒ Immediately remove any leaking batteries from the machine. Clean the contacts before you insert a new battery.
- ❒ The batteries may not be charged or reactivated using other means, they may not be disassembled, disposed of in fire, immersed in liquids or be short circuited.

Handling the machine properly

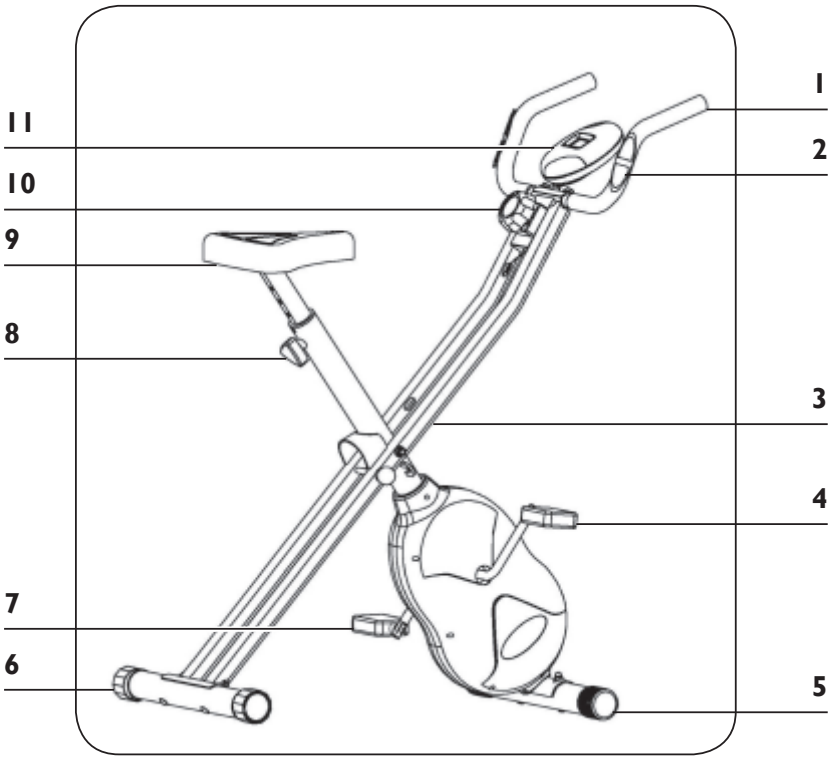
- ❒ Before assembling the machine, please carefully read through the assembly instructions. Please exactly follow the described steps in the correct order.
- ❒ For your own safety, always check the machine for damages prior to using it (loose screws, worn parts etc.). In the event of defects, the machine may not be used until it has been repaired.
- ❒ If the machine is defective or damaged, do not attempt to repair it yourself. In the event of damage, contact the customer service department.
- ❒ Always place the machine on a flat, solid, and non-slip surface prior to using it. Make sure that there is sufficient space around the machine before each use so that you don't bump against walls, furniture etc. when using it.
- ❒ Always make sure that there is no risk of the machine tipping over. You can easily adjust the stability with the protective caps on the rear support leg.

- ❒ When performing exercises, wear comfortable, loose-fitting clothing and non-slip gym shoes.
- ❒ Protect the floor or carpet with a mat or similar before you take the parts out of the box and also during assembly and your workout.
- ❒ Do not subject the machine to extreme temperatures, severe changes in temperature, direct sunlight or moisture.
- ❒ After each use, stow the machine such that children are not able to use it.

Warranty conditions

Defects arising due to improper handling, damage or attempts at repair are excluded from the warranty. This also applies to normal wear and tear.

Machine overview and scope of delivery



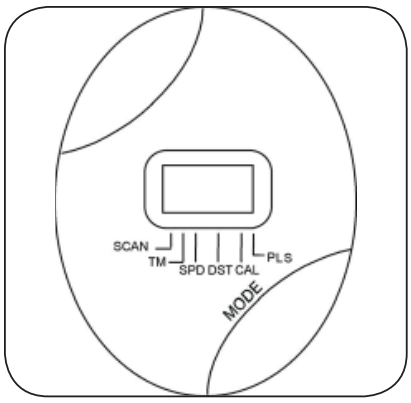
1 Handle
2 Heart rate monitor
3 Bike frame
4 Right pedal
5 Front support foot
6 Rear support foot
7 Left pedal
8 Adjusting knob (seat height)
9 Seat
10 Adjusting knob (rotating resistance)
11 Workout computer

Not shown:

- Tools and fastening material
- 2 x 1.5 V type AA battery

Functions of the workout computer

- The workout computer activates once the pedals rotate or the MODE button is pressed. **SCAN** will begin to blink in the left corner of the display and the following data will be shown in sequence:



TM Training time in minutes and seconds
SPD Speed in km/h
DST Distance covered in km
CAL Approximate amount of calories consumed
PLS Pulse during the workout (note: The heart rate monitoring only works if both hands are placed on the heart rate monitor on the handle.)
MODE Menu button for setting the desired readout

- Push the **MODE** button to have a readout shown continuously.
- Push the **MODE** button several times to switch between readouts.
- Holding the **MODE** button down for a few seconds resets all data to zero.
- After approximately 4 minutes of inactivity, the computer will automatically switch off.

Before first use

Before you can use the machine, you must:

- unpack the product contents,
- assemble the machine,
- insert the batteries in the workout computer.

Unpacking the product contents

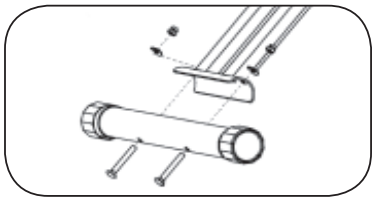
ATTENTION!

❒ Keep children and animals away from the packaging material. Danger of suffocation exists!

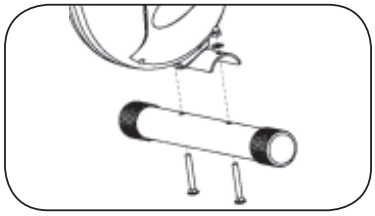
- Unpack all parts and make sure that the product contents are complete (see chapter "Scope of delivery") and check for any damages from transport. If you identify damages to the components, do not use them (!), instead contact our customer service centre.

Assembling the machine

1. Remove all parts from the packaging and carefully lay them out on an even floor. As a precautionary measure, set down a protective foil to prevent any damage to sensitive surfaces. Remove all packaging materials from your work area. Only dispose of the packaging material once you have checked to make sure all parts have been delivered, that there are no transport damage present and once you have finished assembling the machine. Follow the steps in these instructions to avoid improper assembly and use:



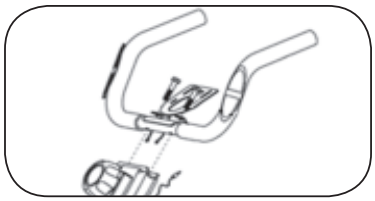
2. Screw the support feet onto the bottom of the bike frame. Use the corresponding screws, shims and nuts for this. The support foot with the 12-sided protective caps is to be used in the back (under the seat), the support foot with the grooved protective caps is to be used in the front (under the handle).



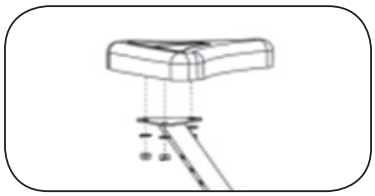
Make sure the support feet are properly positioned! The domed caps may not be attached from below as they would prevent the machine from being stably situated on the floor.

While assembling the front support foot, make sure the transport rollers are facing forward.

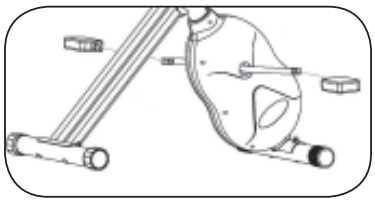
Notice: The protective caps on the rear support foot can be rotated to ensure that the machine is in a stable position.



3. Screw the handle onto the bike frame. Use the enclosed hexagon screws and shims (M8, D8) for this purpose.



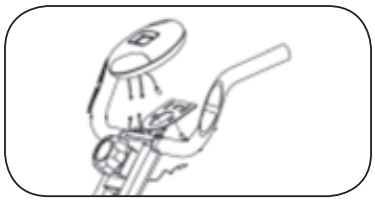
4. Place the seat on the seat bracket and screw it tight using the corresponding screws and shims. Make sure that you use self-locking nuts. A tool is required in order to tighten or loosen them.



5. Use the enclosed tool to screw the pedals into the pedal holders until secure. In the process, make sure that the **L** (left) and **R** (right) marks on the pedals and holders are aligned.

   The right pedal (right-hand thread) is screwed in a clockwise direction until secure.

   The left pedal (left-hand thread) is screwed in a counterclockwise direction until secure.



6. Mount the workout computer on the handle by sliding it onto the computer holder and screwing it into place with the corresponding screws and shims.
7. Connect the cables on the workout computer with those on the bike frame. Thus, the computer sensor and heart rate monitor are connected with the pedals.
8. Make sure that all parts are securely attached to the machine before you use it!

Inserting the batteries in the workout computer

1. Carefully pull the computer out of the bracket.
2. Open the battery compartment cover by gently pushing the latch down and folding the battery compartment open.
3. Insert the enclosed batteries in the battery compartment. In the process, make sure that the polarity is correct (+/–).
4. Put the cover back on the battery compartment. Make sure that the catches are located in the designated recesses. The cover of the battery compartment must audibly lock into place.
5. Place the computer back in the bracket.

If the workout computer stops working, the battery must be changed.

Use

Start your workout slowly after warming up with low rotating resistance and gradually increase the intensity to the level of your choice and which you are able to manage. The adjusting dial can be used to set the rotating resistance to 8 different levels:

- Increasing the resistance: Turn the adjusting dial towards the **+**
- Reducing the resistance: Turn the adjusting dial towards the **-**

1. Sit on the fitness machine and place your feet on the pedals.
2. The fitness computer will activate as soon as the pedals are moved. Select the readout of your choice (see chapter "Machine overview", section "Functions of the workout computer") or have the computer cycle through all readouts.
3. Finish your workout at a low intensity and rotating resistance. Finish by doing a few stretches.

The workout machine can be folded together for better storage. For this, pull the workout machine up by the seat and handle. You can also use the safety pin to prevent injury and damage.

The fitness machine has transport rollers on the front support foot to facilitate moving it. To do so, tip the fitness machine, which has been folded together, forward a bit (towards the handle) and pull or push it to the desired location.

Cleaning and storage

ATTENTION!

❒ When cleaning, do not use any scouring or abrasive cleaners. They could damage the surface.

- Only clean the machine with a soft, damp cloth and if applicable, mild cleaner. Then wipe it off completely with a dry, soft cloth.
- Store the machine so that it is not accessible to children and animals in a clear, dry, frost-free location that is not exposed to direct sunlight.

Technical data

Product number:	Z 04987
Model number:	KLJ-3.4
Computer model:	FY81167
Voltage supply:	2 x 1.5 V type AA battery
Max. carrying capacity:	100 kg

CE

Disposal

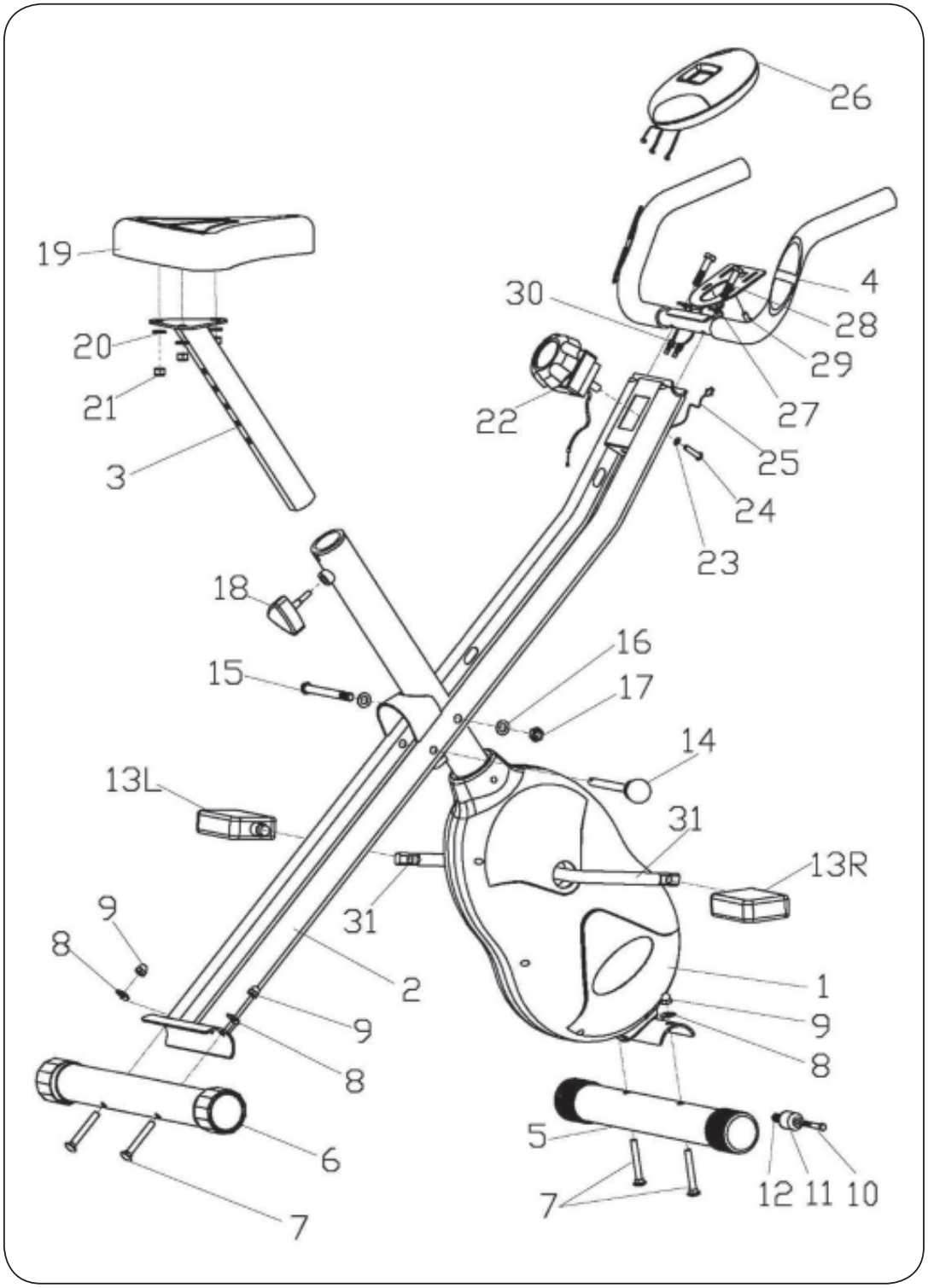
The packaging material is recyclable. Dispose of the packaging in an environmentally-friendly manner and make it available to the collection service for recyclable materials.

Dispose of the machine in an environmentally-friendly manner. It does not belong in the household garbage. Dispose of it at a recycling centre for old electrical and electronic equipment.

For more information, please contact the administration in your community.

Batteries must be removed and disposed of separately before disposing of the machine. To protect the environment, batteries and rechargeable batteries may not be disposed of together with normal household waste. Instead they must be turned in at appropriate collection points. Please also observe applicable statutory provisions regulating the disposal of batteries.

Exploded drawing



Not shown:
1 x tool

Parts list

Part no.	Designation	Num-ber	Dimensions
1	Pedal cover	1	
2	Bike frame	1	
3	Seat holder	1	
4	Handle	1	
5	Front support foot	1	
6	Rear support foot	1	
7	Coach bolt	4	M8x60
8	Bent shim	4	Ø 8x1.5
9	Nut	4	M8
10	Hexagon screw	2	M6x45
11	Transport roller	2	
12	Self-locking nylon nut	2	M6
13	Pedals	1L/1R	
14	Safety pin	1	
15	Hexagon screw	1	M10x112
16	Shim	2	Ø 10x2
17	Self-locking nylon nut	1	M10
18	Adjusting knob for seat height	1	
19	Seat	1	
20	Shim	3	
21	Self-locking nylon nut	3	
22	Adjusting knob for rotating resistance	1	
23	Shim	1	Ø 5
24	Cross-slot screw	1	M5x25
25	Sensor cable	1	
26	Workout computer	1	
27	Bent shim	2	Ø 8x1.5
28	Hexagon screw	2	M8x40
29	Small cross-slot screwdriver + shim	2 each	

Customer service/importer:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Germany
Tel.: +49 38851 314650 *)
*) Calls subject to a charge.
All rights reserved.

Contenu

Signification des symboles contenus dans ce mode d'emploi 25
Consignes de sécurité 25
Utilisation adéquate 25
Risques de blessure 25
Pour votre santé 26
La manipulation correcte de piles 26
Le bon usage de l'appareil 26
Dispositions de la garantie 27
Vue générale de l'appareil & étendue de la livraison 27
Fonctions de l'ordinateur 28
Avant la première utilisation 28
Déballer la marchandise livrée 28
Assembler l'appareil 28
Placer les piles dans l'ordinateur d'entraînement 30
Utilisation 30
Nettoyage et rangement 30
Données techniques 31
Élimination 31
Dessin éclaté 32
Liste de pièces 33

Chère cliente, cher client,

Nous nous réjouissons que vous ayez décidé d'acheter cet appareil d'entraînement. Dès à présent, vous pouvez vous entraîner à la maison, quand vous le souhaitez. Nous souhaitons que cet appareil vous donne entière satisfaction !

Si vous avez des questions, veuillez vous adresser au service après-vente sur notre site Internet :

www.service-shopping.de

Avant d'utiliser pour la première fois l'appareil, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et le conserver précieusement. Si vous cédez l'appareil à un tiers, veuillez également lui remettre ce mode d'emploi. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité si les indications de ce mode d'emploi ne sont pas respectées !

Dans le cadre de l'évolution permanente, nous nous réservons le droit de modifier à tout moment l'appareil, l'emballage et les documents d'accompagnement.

Signification des symboles contenus dans ce mode d'emploi

Toutes les consignes de sécurité sont marquées de ce symbole. Veuillez lire attentivement et entièrement ces consignes et tenez-vous en aux consignes de sécurité pour éviter les dommages corporels et matériels.

Tous les conseils et recommandations sont caractérisés par ce symbole.

Consignes de sécurité

Utilisation adéquate

- ❒ Cet appareil est destiné à l'entraînement de bien-être et l'entraînement physique. Il convient exclusivement pour une utilisation en position assise.
- ❒ Une seule personne à la fois peut s'entraîner avec l'appareil.
- ❒ L'appareil supporte une charge admissible **maximum de 100 kg**.
- ❒ L'appareil est exclusivement conçu pour une utilisation à la maison.
- ❒ L'utilisation en plein air et dans des pièces à forte humidité de l'air (p. ex. salle de bain) **n'est pas possible** avec cet appareil.
- ❒ Cet appareil **n'est pas** destiné à un usage thérapeutique.
- ❒ Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales restreintes ou ayant un manque d'expérience et/ou un manque de connaissance, sauf si elles sont surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou si elles ont reçu de celle-ci une instruction sur la manière d'utiliser l'appareil. Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- ❒ L'appareil d'entraînement **n'est pas** un jouet. Éloigner les enfants et les animaux de l'appareil.
- ❒ L'appareil est destiné à un usage en privé, pas pour une utilisation commerciale.
- ❒ Utilisez l'appareil uniquement comme la description du mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme contraire aux dispositions.

Risques de blessure

- ❒ Tenez les enfants et les animaux éloignés de l'appareil et du matériel d'emballage. Il y a risque de blessure et d'asphyxie !
- ❒ Si elles sont avalées, les piles peuvent être mortelles. Pour cette raison, rangez les piles et l'appareil pour qu'elles ne soient accessibles ni aux enfants ni aux animaux. Si une pile a été avalée, il faut immédiatement demander conseil à un médecin.
- ❒ Si une pile devait couler, évitez tout contact de l'acide de la pile avec la peau, les yeux et les muqueuses. En cas de contact de l'acide de la pile, rincez l'endroit concerné immédiatement avec beaucoup d'eau propre et consultez immédiatement un médecin.
- ❒ Ne vous mettez jamais debout sur l'appareil !

Pour votre santé

- ❒ Si, en ce qui concerne votre santé, vous faisiez partie d'un groupe à risque, veuillez dans tous les cas interroger un médecin avant utilisation. Si nécessaire, déterminez avec lui un programme d'entraînement.
- ❒ Les femmes enceintes ne pourront pas utiliser l'appareil ou seulement après s'être entretenues avec leur médecin.
- ❒ **ATTENTION** : Interrompez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des faiblesses ou des étourdissements. En cas de malaise, de douleur abdominale ou dans les articulations, de tachycardie ou d'autres symptômes, veuillez vous adresser immédiatement à un médecin.
- ❒ Ne vous entraînez jamais avec le ventre plein. Une heure avant et après l'entraînement, ne prenez pas de repas.
- ❒ Ne vous entraînez pas si vous êtes déjà fatigué ou épuisé.
- ❒ Pensez toujours que pour une activité sportive votre corps a besoin de beaucoup de liquide. Vous devez satisfaire ce besoin.
- ❒ Nous attirons expressément l'attention sur le fait que vous pouvez subir des dommages sur la santé si l'utilisation de l'appareil n'est pas correcte et si l'entraînement est excessif.

La manipulation correcte de piles

- ❒ Avant de placer les piles, vérifiez si les contacts dans l'appareil et sur les piles sont propres et nettoyez-les si nécessaire.
- ❒ N'utilisez que le type de pile indiqué dans les données techniques (voir chapitre « Données techniques »).
- ❒ Lors du remplacement des piles, veillez à la bonne polarité (+/–).
- ❒ Retirez les piles de l'appareil lorsqu'elles sont usées ou si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période. Ainsi vous évitez les dommages causés par les piles qui coulent.
- ❒ Retirez immédiatement de l'appareil les piles qui coulent. Nettoyez les contacts avant de mettre une pile neuve.
- ❒ Les piles ne doivent pas être rechargées ni être réactivées par d'autres moyens, ni démontées, ni jetées dans le feu, ni plongées dans des liquides ni être court-circuitées.

Le bon usage de l'appareil

- ❒ Avant l'assemblage de l'appareil, veuillez lire attentivement les instructions d'assemblage. Il faut respecter à la lettre l'ordre décrit des étapes de travail.
- ❒ Dans l'intérêt de votre sécurité, veuillez vérifier avant chaque mise en service si l'appareil n'est pas endommagé (vis desserrées, pièces usées etc.). En présence de défaut, l'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à sa réparation.
- ❒ Si l'appareil devait être défectueux ou endommagé, n'essayez pas de le réparer par vos propres soins. Contactez le service après-vente en cas de dommages.
- ❒ Avant la mise en service, placez toujours l'appareil sur une surface plate, solide et antidérapante. Avant chaque mise en service, assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace

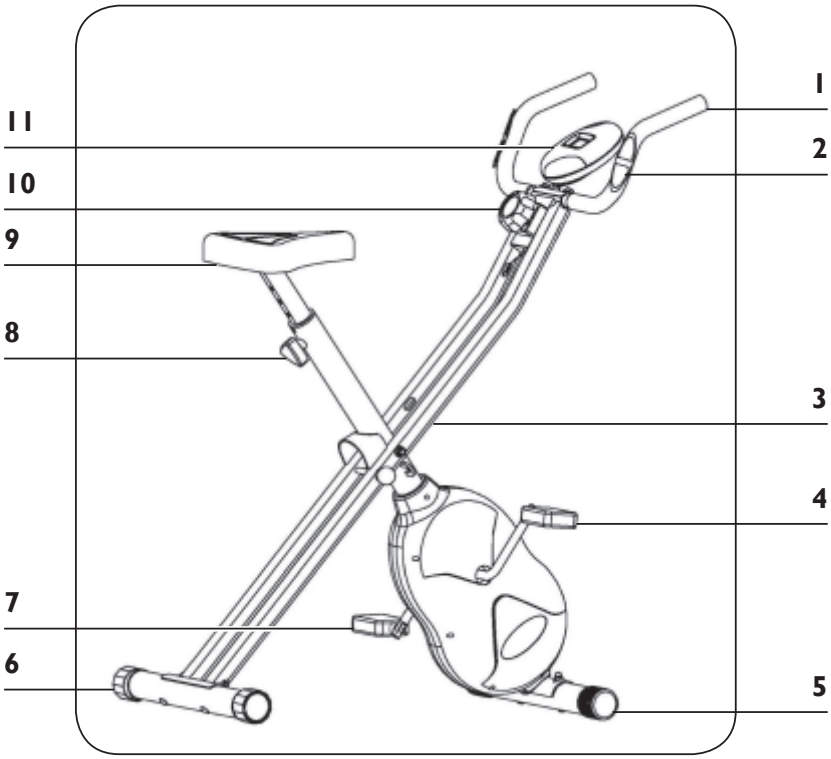
autour de l'appareil pour que vous ne touchiez pas des murs, des meubles ou autres en vous entraînant.

- ❒ Veillez à ce que l'appareil soit bien droit. Vous pouvez varier légèrement la stabilité à l'aide des capuchons de protection sur le pied arrière.
- ❒ Pendant les exercices, portez des vêtement agréables et non serrés et des chaussures de sport antidérapantes.
- ❒ Protégez le sol, la moquette etc. avec un tapis ou autre avant d'enlever les pièces du carton et également pendant l'assemblage et l'entraînement.
- ❒ Ne soumettez pas l'appareil à des températures extrêmes, à de fortes variations de température, à l'humidité ou aux rayons directs du soleil.
- ❒ Après chaque usage, rangez l'appareil de telle manière à ce que les enfants ne puissent pas l'utiliser.

Dispositions de la garantie

Sont exclus de la garantie tous les défauts causés par une manipulation non appropriée, par un dommage ou par des tentatives de réparation par un tiers. Ceci est aussi valable pour l'usure normale.

Vue générale de l'appareil & étendue de la livraison



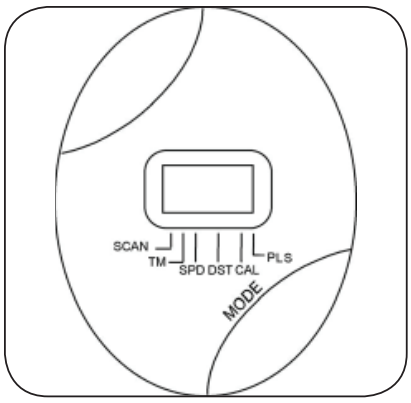
1 Poignée
2 Pulsomètre
3 Cadre du vélo
4 Pédale de droite
5 Pied avant
6 Pied arrière
7 Pédale de gauche
8 Bouton de réglage (hauteur de la selle)
9 Selle
10 Bouton de réglage (résistance de rotation)
11 Ordinateur d'entraînement

Non représenté :

- Outillage & matériel de fixation
- 2 piles de 1,5 V, type AA

Fonctions de l'ordinateur

- En faisant tourner les pédales ou en appuyant sur la touche MODE, l'ordinateur d'entraînement se met en marche. Dans le coin gauche de l'écran clignote **SCAN** et les données suivantes s'affichent successivement :



TM temps d'entraînement en minutes et secondes
SPD vitesse en km/h
DST le trajet parcouru en km
CAL le nombre approximatif de calories consommées
PLS pouls pendant l'entraînement (Remarque : La mesure du pouls fonctionne uniquement si vous posez les deux mains sur le pulsomètre de la poignée.)
MODE touche de menu pour régler l'affichage souhaité

- Pour sélectionner durablement un affichage, appuyez sur la touche **MODE**.
- Appuyez plusieurs fois sur la touche **MODE** pour commuter entre les affichages.
- Si vous maintenez appuyée la touche **MODE** pendant quelques secondes, toutes les données sont remises à zéro.
- Si aucune action n'a lieu pendant environ 4 minutes, alors l'ordinateur s'éteint automatiquement.

Avant la première utilisation

Avant de pouvoir utiliser l'appareil, vous devez :

- déballer le contenu,
- assembler l'appareil,
- placer les piles fournies dans l'ordinateur d'entraînement.

Déballer la marchandise livrée

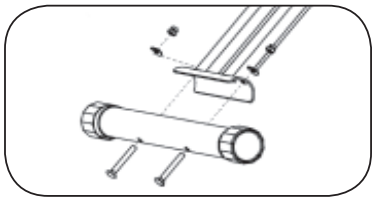
ATTENTION !

❒ Tenez les enfants et les animaux éloignés du matériel d'emballage. Il y a risque d'asphyxie !

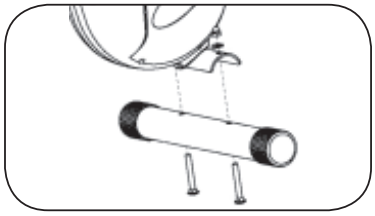
- Déballez toutes les parties et vérifiez si la livraison est complète (voir chapitre « Étendue de la livraison ») et si elle comporte des dommages de transport. Si les composants comportaient des dommages, ne les utilisez pas (!) mais contactez notre service après-vente.

Assembler l'appareil

1. Retirez toutes les pièces de l'emballage et posez-les avec précaution sur un sol plat. Par précaution, placez un film de protection sur le sol pour éviter d'endommager les surfaces sensibles. Enlevez tout le matériel d'emballage de votre secteur de travail. Éliminez le matériel d'emballage seulement lorsque la globalité de toutes les pièces a été contrôlée et que l'assemblage est terminé. Suivez les instructions étape par étape afin d'éviter les erreurs d'assemblage et d'utilisation :



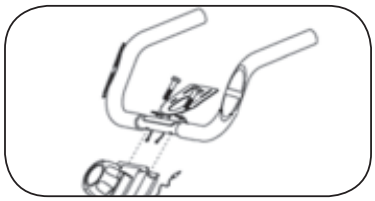
2. Vissez les pieds sous le cadre du vélo. Pour ce faire, utilisez les vis, rondelles et écrous correspondants. Le pied avec les capuchons de protection à 12 faces se met à l'arrière (sous le siège), le pied avec les capuchons de protection rainurés se met à l'avant (sous la poignée).



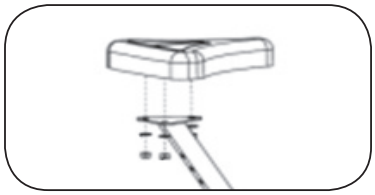
Veillez à la bonne position des pieds ! Les écrous borgnes ne doivent pas être placés par dessous sinon l'appareil n'est pas stable sur le sol.

Lors du montage du pied avant, veillez à ce que les roulettes de transport soient orientées vers l'avant.

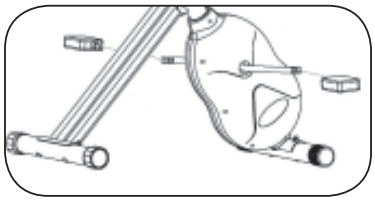
Remarque : Les capuchons de protection à l'arrière peuvent tourner si bien que l'appareil peut être mis dans une position stable.



3. Vissez la poignée sur le cadre du vélo. Pour ce faire, utilisez les vis à six pans et les rondelles fournies (M8, D8).



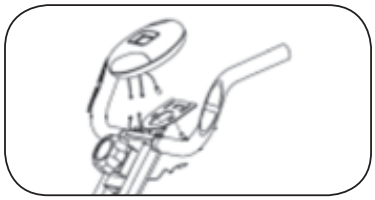
4. Placez la selle sur son support et vissez-la à l'aide des vis et rondelles correspondantes. Attention, il s'agit ici d'écrous freinés. Vous ne pouvez les visser et dévisser qu'à l'aide d'un outil.



5. Fixez les pédales sur leurs supports à l'aide de l'outil fourni. Veillez à ce que les marques **L** (gauche) et **R** (droite) coïncident sur les pédales et sur les supports.

   La pédale de droite (filetage à droite) est fixée en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

   La pédale de gauche (filetage à gauche) est fixée en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



6. Fixez l'ordinateur d'entraînement sur la poignée en le poussant sur le support de l'ordinateur et en le fixant avec les vis et rondelles correspondantes.
7. Raccordez le câble sur l'ordinateur d'entraînement aux câbles sur le cadre du vélo. Ainsi, le capteur de l'ordinateur et le pulsomètre sont reliés au pédalier.
8. Assurez-vous que toutes les pièces soient bien fixées sur l'appareil avant d'utiliser l'appareil !

Placer les piles dans l'ordinateur d'entraînement

1. Sortez d'abord avec précaution l'ordinateur de son support.
2. Ouvrez le couvercle du logement à piles et appuyant légèrement sur le verrou et ouvrez le logement à piles.
3. Placez les piles fournies dans le logement à piles. Veillez à la bonne polarité (+/–).
4. Refermez le logement à piles. Veillez à ce que les tétons soient bien en place dans les logements prévus. Le couvercle du logement à piles doit se fermer en faisant un clic.
5. Remettez l'ordinateur dans le support.

Si l'ordinateur d'entraînement devait ne plus fonctionner, il faut alors remplacer la pile.

Utilisation

Commencez l'entraînement par une phase lente d'échauffement, avec une faible résistance de pédalage et augmentez peu à peu l'intensité jusqu'au niveau de puissance souhaitée et que vous pouvez maîtriser. La résistance de rotation peut être modifiée en 8 niveaux avec le bouton de réglage :

- Augmenter la résistance : Tourner le bouton de réglage vers le **+**
- Diminuer la résistance : Tourner le bouton de réglage vers le **-**

1. Asseyez-vous sur l'appareil d'entraînement et mettez les pieds sur les pédales.
2. Dès que les pédales bougent, l'ordinateur d'entraînement se met en marche. Réglez l'affichage souhaité (voir chapitre « Vue générale de l'appareil », paragraphe « Fonctions de l'ordinateur ») ou laissez défiler les affichages les uns après les autres.
3. Terminez l'entraînement avec une faible vitesse et une faible résistance de rotation. Pour terminer, faites quelques exercices d'étirement.

Pour mieux le ranger, pliez l'appareil d'entraînement. Pour ce faire, tirez vers le haut l'appareil d'entraînement par la selle et la poignée. Utilisez la tige de sécurité pour éviter les blessures et les dommages.

Pour faciliter son déplacement, l'appareil d'entraînement dispose de roulettes de transport sur le pied de devant. Pour ce faire, basculez légèrement vers l'avant l'appareil d'entraînement replié (en direction de la poignée) et tirez-le ou poussez-le vers l'endroit souhaité.

Nettoyage et rangement

ATTENTION !

❒ Pour le nettoyage, n'utilisez aucun détergent agressif ou abrasif. Ceux-ci pourraient endommager la surface.

- Nettoyez l'appareil uniquement avec un chiffon humide, doux et, si nécessaire, avec un peu de détergent doux. Ensuite, séchez-le entièrement avec un chiffon doux et sec.
- Rangez l'appareil de manière inaccessible pour les enfants et les animaux dans un endroit propre, sec, hors gel et protégé contre les rayons directs du soleil.

Données techniques

Numéro de référence :	Z 04987
Numéro de modèle :	KLJ-3.4
Ordinateur, modèle :	FY81167
Alimentation électrique :	2 pile de 1,5 V, type AA
Charge admissible maxi :	100 kg

CE

Élimination

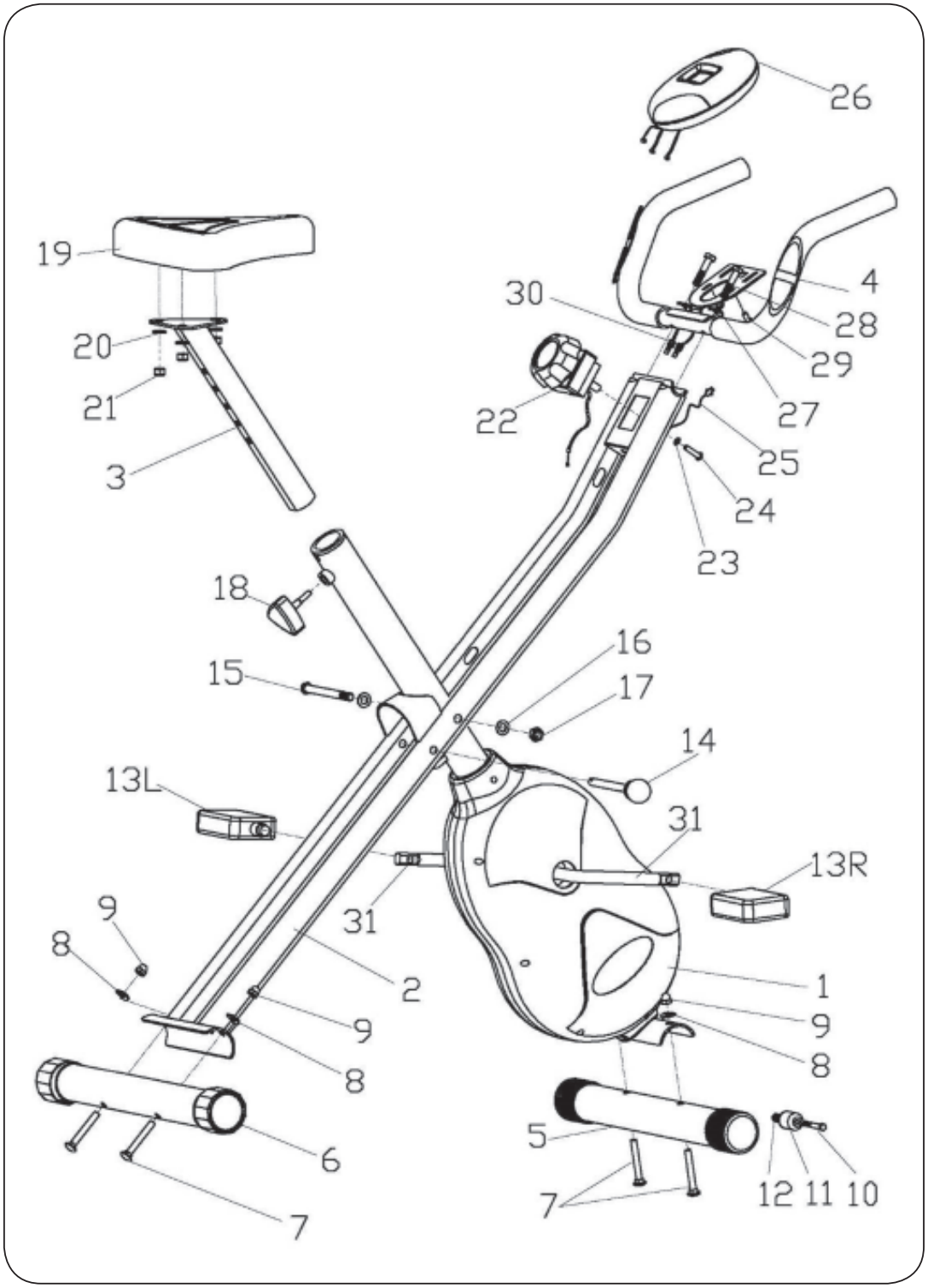
Le matériel d'emballage peut être réutilisé. Éliminez l'emballage en respectant l'environnement et apportez-le au service de recyclage.

Éliminez l'appareil en respectant l'environnement. Il ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers. Éliminez-le dans un centre de recyclage pour les appareils électriques et électroniques usés.

De plus amples informations sont à disposition auprès de votre municipalité.

Avant l'élimination de l'appareil, il faut enlever les piles et les éliminer séparément de l'appareil. Pour la protection de l'environnement, les piles et les accus ne doivent pas être éliminés dans les ordures ménagères normales mais elles doivent être remises à des centres de collecte correspondants. De plus, veuillez respecter les règles légales en vigueur sur l'élimination des piles.

Dessin éclaté



Non représenté :

1 outillage

Liste de pièces

N° de pièce	Désignation	Quantité	Dimensions
1	Protection du pédalier	1	
2	Cadre du vélo	1	
3	Support de la selle	1	
4	Poignée	1	
5	Pied avant	1	
6	Pied arrière	1	
7	Boulon à tête bombée	4	M8x60
8	Rondelle, coudée	4	Ø 8x1,5
9	Écrou	4	M8
10	Vis à six pans	2	M6x45
11	Roulette de transport	2	
12	Écrou en Nylon, freiné	2	M6
13	Pédales	1L/1R	
14	Tige de sécurité	1	
15	Vis à six pans	1	M10x112
16	Rondelle	2	Ø 10x2
17	Écrou en Nylon, freiné	1	M10
18	Bouton de réglage de la hauteur de la selle	1	
19	Selle	1	
20	Rondelle	3	
21	Écrou en Nylon, freiné	3	
22	Bouton de réglage de la résistance de rotation	1	
23	Rondelle	1	Ø 5
24	Vis cruciforme	1	M5x25
25	Câble du capteur	1	
26	Ordinateur d'entraînement	1	
27	Rondelle, coudée	2	Ø 8x1,5
28	Vis à six pans	2	M8x40
29	Petite vis cruciforme, + rondelle	2 de chaque	

Service après-vente/importateur :

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Allemagne

Tél. : +49 38851 314650 *)

*)Appel payant.

Tous droits réservés.

NL

Inhoud

Betekenis van de symbolen in deze handleiding ____ 35
Veiligheidsinstructies ____ 35
- Reglementair gebruik ____ 35
- Verwondingsgevaren ____ 35
- Voor uw gezondheid ____ 36
- De juiste hantering van batterijen ____ 36
- De juiste hantering van het apparaat ____ 36
- Garantiebepalingen ____ 37

Overzicht van het apparaat en leveringspakket ____ 37
- Functies van de computer ____ 38

Voor het eerste gebruik ____ 38
- Leveringspakket uitpakken ____ 38
- Apparaat monteren ____ 38
- Batterijen in de trainingscomputer te plaatsen ____ 40

Gebruik ____ 40
Reiniging en bewaring ____ 40
Technische gegevens ____ 41
Verwijdering ____ 41
Vergrote afbeelding ____ 42
- Lijst met onderdelen ____ 43

Geachte klant,

We verheugen ons erover dat u gekozen hebt voor dit trainingsapparaat. Vanaf nu kunt u hiermee thuis trainen, wanneer u ook maar wilt. We wensen er u veel plezier mee!

Hebt u vragen, contacteer dan de klantenservice via onze website:

www.service-shopping.de

Lees voor het eerste gebruik van het apparaat zorgvuldig de handleiding en bewaar ze op een goede plaats. Als u het apparaat aan iemand anders geeft, moet ook deze handleiding worden overhandigd. Fabrikant en importeur zijn niet aansprakelijk als de gegevens in deze handleiding niet worden nageleefd!

In het kader van de voortdurende ontwikkeling behouden we ons het recht voor om apparaat, verpakking of bijgeleverde documenten op elk moment te wijzigen.

Betekenis van de symbolen in deze handleiding

Alle veiligheidsinstructies zijn aangeduid met dit symbool. Lees deze grondig en houd u aan de veiligheidsinstructies, zodat lichamelijke letsels en materiële schade worden vermeden.

Tips en adviezen zijn aangeduid met dit symbool.

Veiligheidsinstructies

Reglementair gebruik

- ❒ Dit apparaat is bestemd voor de fitness- en conditietraining. Het apparaat is uitsluitend geschikt voor een gebruik al zittend.
- ❒ Met het trainingsapparaat mag telkens slechts een persoon trainen.
- ❒ Het apparaat is belastbaar tot **maximaal 100 kg**.
- ❒ Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor het gebruik thuis.
- ❒ Het apparaat is voor gebruik in open lucht en in ruimten met hoge luchtvochtigheid (bijv. badkamers) **niet** geschikt.
- ❒ Dit apparaat is **niet** geschikt voor therapeutische doeleinden.
- ❒ Dit apparaat is niet bedoeld voor het gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte fysieke, sensorische of mentale vaardigheden of met een gebrek aan ervaring en/of kennis, tenzij ze worden bijgestaan door een persoon die instaat voor hun veiligheid of als ze van die personen instructies kregen over het gebruik van het apparaat. Kinderen moeten onder toezicht staan, zodat wordt gegarandeerd dat ze niet met het apparaat spelen.
- ❒ Het trainingsapparaat is **geen** speelgoed. Houd kinderen en dieren uit de buurt van het apparaat.
- ❒ Het apparaat werd ontworpen voor het privégebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- ❒ Gebruik het apparaat alleen volgens de beschrijvingen in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als onreglementair.

Verwondingsgevaren

- ❒ Houd kinderen en dieren weg van het apparaat en het verpakkingsmateriaal. Er bestaat gevaar voor verwondingen en verstikking!
- ❒ Batterijen kunnen bij het inslikken levensgevaarlijk zijn. Bewaar batterijen en apparaat daarom op een voor kinderen en dieren ontoegankelijke plaats. Werd een batterij ingeslikt, dan moet meteen medische hulp worden ingeschakeld.
- ❒ Lekt een batterij, vermijd dan het contact van huid, ogen en slijmvliezen met het batterijzuur. Bij contact met batterijzuur dient u de betrokken plaatsen meteen met heel wat helder water uit te spoelen en meteen een arts te consulteren.
- ❒ Ga nooit staan op het apparaat!

Voor uw gezondheid

- ❒ Behoort u voor uw gezondheid tot een risicogroep, vraag dan in elk geval uw arts om raad alvorens het apparaat te gebruiken. Stem eventueel het trainingsprogramma met hem af.
- ❒ Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. slechts na ruggespraak met hun arts gebruiken.
- ❒ **OPGELET**: Onderbreek de training onmiddellijk wanneer u zich zwakjes of duizelig voelt. Bij misselijkheid, borstpijn of pijn aan de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen moet u onmiddellijk een arts contacteren.
- ❒ Train nooit met een volle maag. Consumeer ongeveer een uur voor en na de training geen maaltijden.
- ❒ Train niet als u al moe en uitgeput bent.
- ❒ Denk er steeds aan dat het lichaam bij een sportieve activiteit veel vloeistof nodig heeft. U moet deze behoefte ook invullen.
- ❒ We wijzen er uitdrukkelijk op dat bij een verkeerd gebruik van het apparaat en een buitensporige training schade aan de gezondheid kan worden veroorzaakt.

De juiste hantering van batterijen

- ❒ Controleer of de contacten in het apparaat en aan de batterijen schoon zijn en reinig ze eventueel, alvorens de batterijen te plaatsen.
- ❒ Gebruik alleen het in de technische gegevens vermelde batterijtype (zie hoofdstuk "Technische gegevens").
- ❒ Let bij de vervanging van de batterij op de polariteit (+/-).
- ❒ Neem de batterijen uit het apparaat als deze zijn verbruikt of als u het apparaat gedurende een langere periode niet gebruikt. Zo vermijdt u schade, die kan ontstaan door een lekkende batterij.
- ❒ Neem lekkende batterijen direct uit het apparaat. Reinig de contacten alvorens een nieuwe batterij te plaatsen.
- ❒ De batterijen mogen niet worden geladen of met andere middelen worden gereactiveerd, niet worden gedemonteerd, in het vuur geworpen, in vloeistoffen worden ondergedompeld of worden kortgesloten.

De juiste hantering van het apparaat

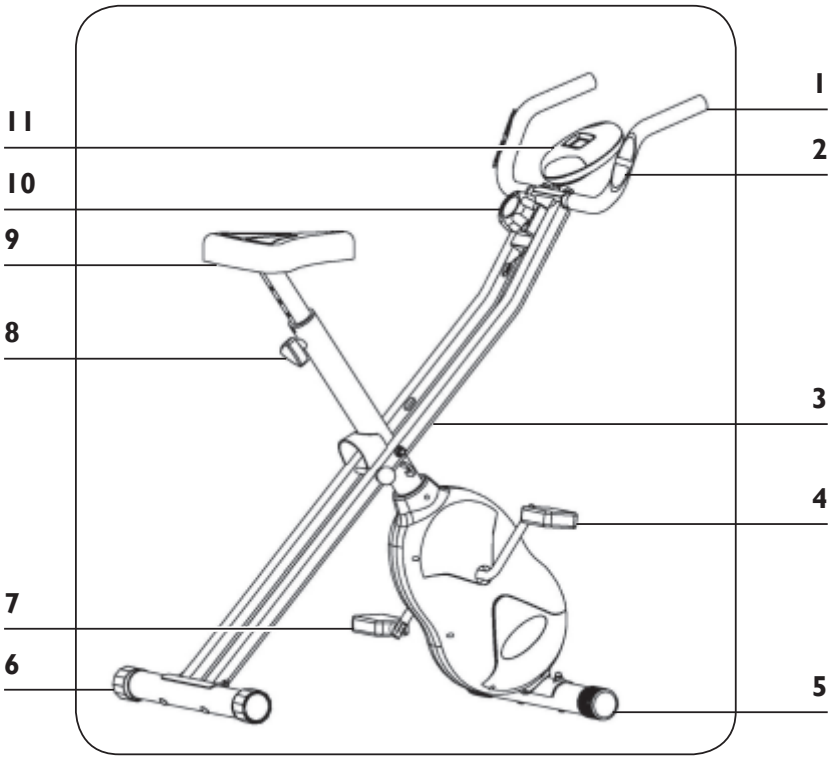
- ❒ Lees zorgvuldig de montageinstructies alvorens het apparaat te monteren. De volgorde van de beschreven werkstappen moet precies worden nageleefd.
- ❒ Kijk in het belang van uw eigen veiligheid het apparaat voor elk gebruik na op beschadigingen (losse schroeven, versleten onderdelen enz.). Bij defecten mag het apparaat niet meer worden gebruikt tot het is gerepareerd.
- ❒ Is het apparaat defect of beschadigd, probeer dan niet het apparaat eigenhandig te repareren. Contacteer in geval van schade de klantenservice.

- ❒ Plaats het apparaat voor elk gebruik op een bevestigde, effen ondergrond met antislipeigenschappen. Zorg er voor elk gebruik voor dat er voldoende bewegingsruimte rond het apparaat is, zodat u bij de training niet kunt botsen tegen muren, meubelen etc.
- ❒ Zorg ervoor dat het apparaat recht staat. U kunt de stabiliteit met behulp van de beschermdoppen aan de achterste poot lichtjes variëren.
- ❒ Draag bij de training losse gemakkelijke kleding en turnschoenen met antislipzool.
- ❒ Bescherm de vloer, tapijt etc. met een mat of iets dergelijks, alvorens de onderdelen uit de kartonnen doos te nemen en ook tijdens de montage en de training.
- ❒ Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, hevige temperatuurschommelingen, directe zonnestralen of vochtigheid.
- ❒ Berg het apparaat na elk gebruik weg zodat kinderen het niet kunnen gebruiken.

Garantiebepalingen

De garantie dekt geen gebreken die ontstaan door verkeerd gebruik, beschadiging of reparatiepogingen. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Overzicht van het apparaat en leveringspakket



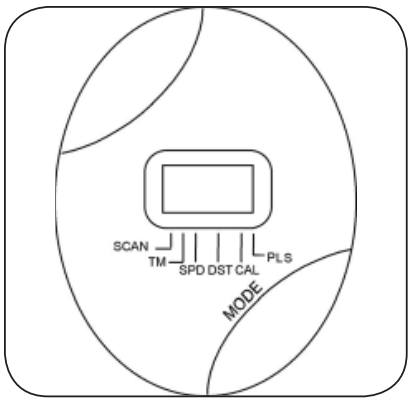
1 handgreep
2 polsmeter
3 fietsframe
4 rechter pedaal
5 voorste poot
6 achterste poot
7 linker pedaal
8 instelknop (zadelhoogte)
9 zadel
10 instelknop (draaiweerstand)
11 trainingscomputer

Niet afgebeeld:

- Gereedschap & bevestigingsmateriaal
- 2 x 1,5 V-batterij, type AA

Functies van de computer

- Als u de pedalen draait of op de MODE toets drukt, wordt de trainingscomputer ingeschakeld. In de linker hoek van het display knippert dan **SCAN** en de volgende gegevens worden achtereenvolgens weergegeven:



TM trainingstijd in minuten en seconden
SPD snelheid in km/h
DST de afgelegde afstand in km
CAL de ca. verbruikte calorieën
PLS pols tijdens de training (opmerking: De pols wordt slechts gemeten als u beide handen op de polsmeter van de handgreep legt.)
MODE menutoets voor de instelling van de gewenste aanduiding

- Om een aanduiding permanent te kiezen, drukt u op de **MODE** toets.
- Druk meerdere keren op de **Mode**-toets om te veranderen van aanduiding.
- Als u de **MODE** toets gedurende enkele seconden ingedrukt houdt, worden alle gegevens teruggezet op nul.
- Als gedurende 4 minuten geen actie plaatsvindt, wordt de computer automatisch uitgeschakeld.

Voor het eerste gebruik

Alvorens het apparaat te kunnen gebruiken, dient u:

- de levering uit te pakken,
- het apparaat te monteren,
- de meegeleverde batterijen in de trainingscomputer te plaatsen.

Leveringspakket uitpakken

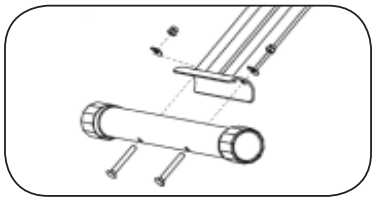
OPGELET!

❒ Houd kinderen en dieren weg van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat gevaar voor verstikking!

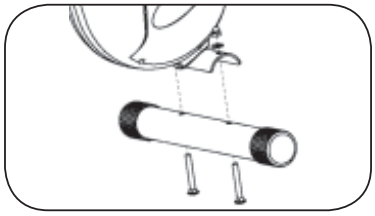
- Pak alle onderdelen uit en controleer het leveringspakket op volledigheid (zie hoofdstuk "Leveringspakket") en transportschade. Als er onderdelen schade vertonen gebruikt deze dan niet (!), maar contacteer de klantenservice.

Apparaat monteren

1. Neem alle onderdelen uit de verpakking en leg ze voorzichtig op een effen vloer. Leg er voorzichtigheidshalve een beschermfolie onder om eventuele schade aan gevoelige oppervlakken te vermijden. Verwijder alle verpakkingsmaterialen van uw werkvlak. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg als u hebt gecontroleerd of alle onderdelen volledig zijn en geen transportschade vertonen en u met de montage klaar bent. Volg deze handleiding stap voor stap om fouten bij de opbouw en het gebruik te vermijden:



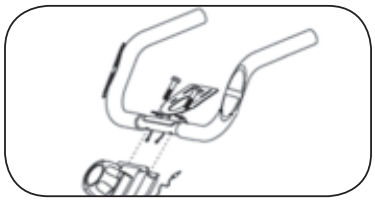
2. Schroef de poten vast aan de onderkant van het fietsframe. Gebruik daarvoor de passende schroeven, afsluitringen en moeren. De poot met de 12-kante beschermdoppen hoort achteraan (onder de zitting), de poot met de geribde beschermdoppen hoort vooraan (onder de handgreep).



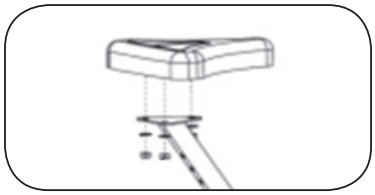
Let op de juiste positie van de poten! De dopmoeren mogen niet van onderen worden aangebracht omdat het apparaat anders niet stevig op de vloer kan staan.

Let er bij de montage van de voorste poot op dat de transportwielen naar voren moeten wijzen.

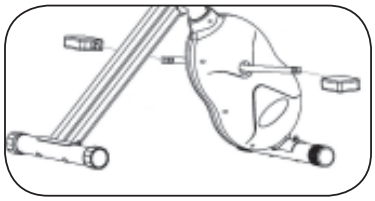
Opmerking: De beschermdoppen aan de achterste poot kunnen draaien, zodat u het apparaat in een stabiele positie kunt brengen.



3. Schroef de handgreep aan het fietsframe vast. Gebruik hiervoor de meegeleverde zeskantbouten en afsluitringen (M8, D8).



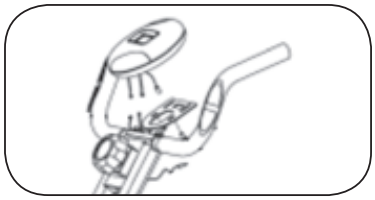
4. Zet het zadel op de zadelhouder en schroef het vast met behulp van de passende schroeven en afsluitringen. Houd er daarbij rekening mee dat het gaat om zelfborgende moeren. Ze kunnen uitsluitend worden vast- of losgedraaid met gereedschap.



5. Draai het pedaal vast aan de pedaalhouders met het meegeleverde gereedschap. Zorg ervoor dat de markeringen **L** (links) en **R** (rechts) op de pedalen en de houders overeenstemmen.

   Het rechter pedaal (rechtse schroefdraad) wordt volgens de wijzers van de klok vastgedraaid.

   Het linker pedaal (linkse schroefdraad) wordt tegen de wijzers van de klok vastgedraaid.



6. Bevestig de trainingscomputer aan de handgreep en schuif hem daarvoor in de computerhouder en draai hem vast met de passende schroeven en afsluitringen.
7. Verbind de kabel aan de trainingscomputer met de kabels aan het fietsframe. Zo worden de computersensor en de polsmeter met de pedalen verbonden.
8. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn bevestigd aan het apparaat, alvorens het apparaat te gebruiken!

Batterijen in de trainingscomputer te plaatsen

1. Trek de computer voorzichtig uit de houder.
2. Open het deksel van het batterijenvak met de grendel die u lichtjes naar beneden drukt en open het batterijenvak.
3. Plaats de meegeleverde batterijen in het batterijenvak. Let daarbij op de juiste polariteit (+/-).
4. Sluit het batterijenvak opnieuw. Zorg ervoor dat de vergrendelclips in de daarvoor bedoelde gaten zitten. Het deksel van het batterijenvak moet hoorbaar vast klikken.
5. Plaats de computer opnieuw in de houder.

Functioneert de trainingscomputer niet meer, dan moet de batterij worden vervangen.

Gebruik

Na de opwarmingsfase dient u de training traag te starten met een geringe draaiweerstand en heel langzaam de intensiteit op te drijven tot het gewenste en door u nog controleerbare prestatieniveau. De draaiweerstand kunt u in 8 niveaus met de instelknop wijzigen:

- Weerstand verhogen: Instelknop in de richting **+** draaien
- Weerstand verlagen: Instelknop in de richting **-** draaien

1. Ga zitten op het trainingsapparaat en zet de voeten op de pedalen.
2. Zodra de pedalen worden bewogen, wordt de trainingscomputer ingeschakeld. Stel de gewenste aanduiding in (zie hoofdstuk "Overzicht van het apparaat", afdeling "Functies van de computer") of laat alle aanduidingen na elkaar lopen.
3. Beëindig de training met een laag tempo en een lage draaiweerstand. Doe tot slot enkele stretchoefeningen.

Het trainingsapparaat kan worden dichtgeklapt zodat het gemakkelijker kan worden opgeborgen. Trek het trainingsapparaat daartoe aan het zadel en de handgreep naar boven. Gebruik de veiligheidspin om verwondingen en beschadigingen te vermijden.

Het trainingsapparaat beschikt over transportwielen aan de voorste poot zodat het gemakkelijker kan worden verplaatst. Kantel daartoe het dichtgeklapte trainingsapparaat lichtjes naar voren (in de richting van de handgreep) en trek of schuif het naar de gewenste plaats.

Reiniging en bewaring

OPGELET!

❒ Gebruik voor de reiniging geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Daardoor kan de bovenlaag worden beschadigd.

- Reinig het apparaat alleen met een vochtige, zachte doek en eventueel een mild detergent. Veeg het vervolgens volledig af met een droge, zachte doek.
- Bewaar het apparaat op een voor kinderen en dieren ontoegankelijke plaats, die schoon, droog en vorstvrij is en beschermd is tegen directe zonnestralen.

Technische gegevens

Artikelnummer:	Z 04987
Modelnummer:	KLJ-3.4
Model computer:	FY81167
Elektrische voeding:	2 x 1,5 V-batterij, type AA
Max. belastbaarheid:	100 kg

CE

Verwijdering

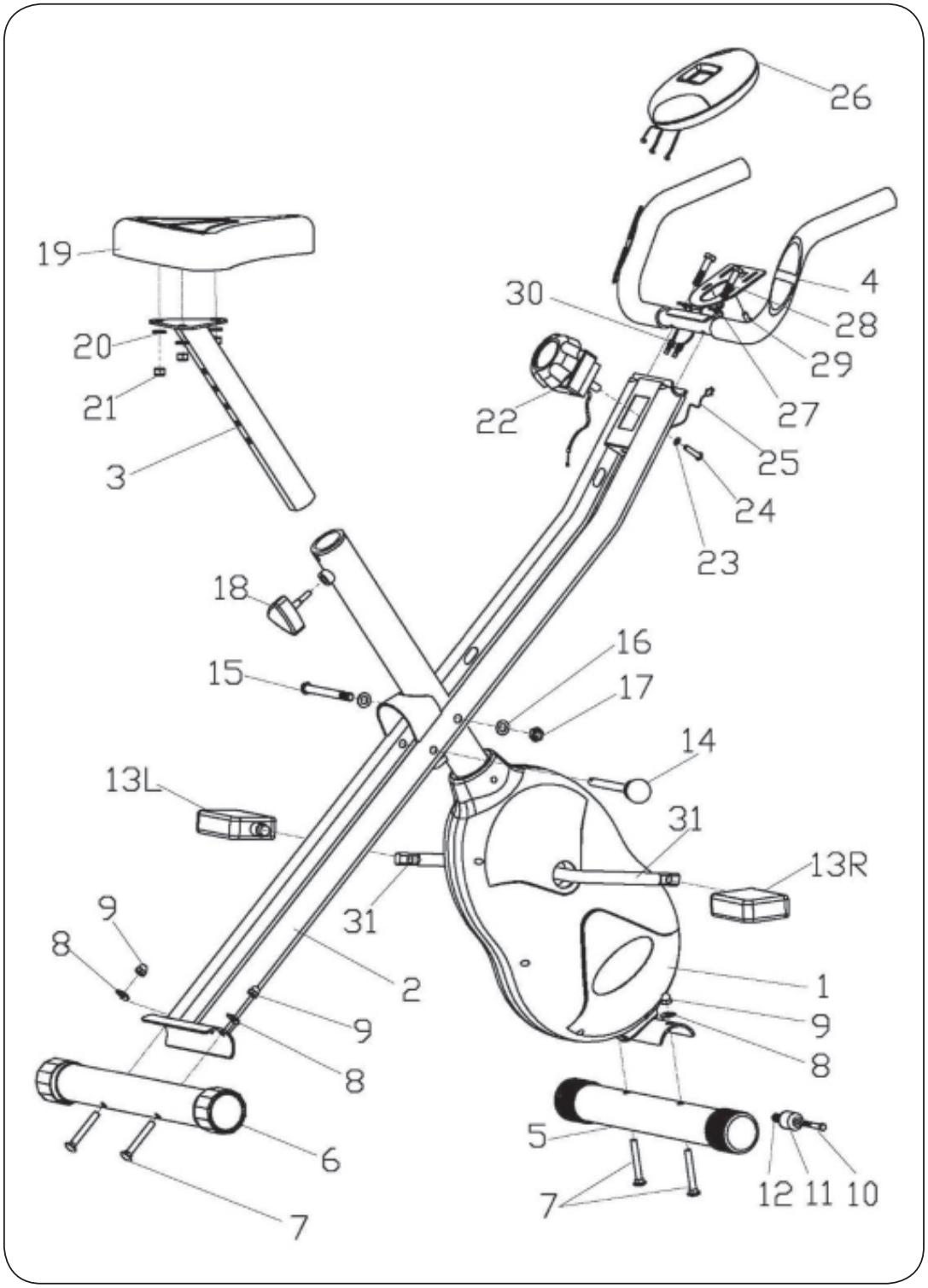
Het verpakkingsmateriaal is recycleerbaar. Verwijder de verpakking op een milieuvriendelijke manier en geef ze mee met de inzameling van recycleerbare materialen.

Verwijder het apparaat op een milieuvriendelijke manier. Het behoort niet bij het huisvuil. Breng het naar een recyclagepark voor elektrische en elektronische oude apparaten.

Meer informatie krijgt u bij uw plaatselijk gemeentebestuur.

De batterijen moeten worden weggenomen en gescheiden van het apparaat worden verwijderd alvorens het apparaat af te voeren. Zoals bedoeld in de milieubescherming mogen batterijen en accu's niet via het normale huisvuil worden verwijderd, maar ze moeten op de betreffende inzamelpunten worden afgegeven. Respecteer bovendien de geldende wettelijke regelingen voor de verwijdering van batterijen.

Vergrote afbeelding



Niet afgebeeld:
1 x gereedschap

Lijst met onderdelen

Onder-deel nr.	Benaming	Aantal	Afmetingen
1	pedaalafdekking	1	
2	fietsframe	1	
3	zadelhouder	1	
4	handgreep	1	
5	voorste poot	1	
6	achterste poot	1	
7	slotbout	4	M8x60
8	afsluitring, gebogen	4	Ø 8x1,5
9	moer	4	M8
10	zeskantbout	2	M6x45
11	transportwiel	2	
12	nylon moer, zelfborgend	2	M6
13	pedaal	1L/1R	
14	veiligheidspin	1	
15	zeskantbout	1	M10x112
16	afsluitring	2	Ø 10x2
17	nylon moer, zelfborgend	1	M10
18	instelknop zadelhoogte	1	
19	zadel	1	
20	afsluitring	3	
21	nylon moer, zelfborgend	3	
22	instelknop draaiweerstand	1	
23	afsluitring	1	Ø 5
24	kruiskopschroef	1	M5x25
25	sensor kabel	1	
26	trainingscomputer	1	
27	afsluitring, gebogen	2	Ø 8x1,5
28	zeskantbout	2	M8x40
29	kleine kruiskopschroef + afsluitring	telkens 2	

Klantenservice/importeur:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Duitsland
Tel.: +49 38851 314650 *)
*) Niet gratis.
Alle rechten voorbehouden.